

LL-Wellness

Craniosacral-Therapie

Punkt für Punkt sanft berührt

*Seit rund 15 Jahren wird in der Schweiz eine neue Art der Körpertherapie, die **Craniosacral-Therapie**, praktiziert. Obwohl wissenschaftlich nicht belegt, zeitigt die Methode Erfolge. Sie wird am Universitätsspital Zürich angeboten und von den meisten Krankenkassen anerkannt.*

· Sarah Zurbuchen

Die Therapeutin tastet den Nacken des Babys ab, nimmt den Kopf in ihre Hände, wiegt ihn hin und her, drückt sanft auf einen Punkt am Hinterkopf: Sie wendet die relativ junge Disziplin der **Craniosacral-Therapie** (CST) an. Das Baby hat durch die Einwirkung von Zange und Saugglocke bei der Geburt einen so genannten Schiefhals entwickelt, ähnlich einem steifen Nacken. Es kann den Kopf nur auf die rechte Seite drehen und leidet deshalb unter Schmerzen, was zu schlaflosen Nächten für Kind und Eltern führt. Mit der **Craniosacral-Therapie** kann der Schiefhals auf sanfte Weise behandelt werden. Doch die neuartige **Therapie** mit dem ungewöhnlichen Namen ist nicht nur für Säuglinge geeignet: Sie wird bei Menschen jeden Alters angewandt.

«Es handelt sich um eine sehr feine Behandlungsart», erklärt der Fachlehrer für **Craniosacral-Therapie** Claus Heitmann aus Biel. An seinem Institut bietet er medizinischen Therapeuten eine Zusatzausbildung an. «Wir gehen davon aus, dass das Wissen um Heilung im Patienten selbst liegt», führt er aus. Ihn habe an der CST vor allem die respektvolle Art und Weise überzeugt, einen Patienten, eine Patientin zu behandeln.

Schädel und Kreuzbein

Doch welche Theorie steckt hinter dieser Lehre? Die Wortkreation «**Craniosacral**» stammt von den Wörtern Cranium = Schädel und Sacrum = Kreuzbein ab. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts machte der Osteopath William Garner Sutherland die Entdeckung, dass Gehirn, Rückenmark und die Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit eine Eigenbewegung haben und in einem Rhythmus pulsieren, der weder mit dem Atem- noch mit dem Herzrhythmus etwas zu tun hat. Dieser «Primärrhythmus» breitet sich im ganzen Körper aus und könne von geübten Händen ertastet werden. Dort wo eine Störung, Krankheit oder alte Verletzung vorliege, zeige sich dieses oft in einem veränderten craniosacralen Rhythmus. Zudem glaubte Sutherland, entdeckt zu haben, dass die einzelnen Schädelknochen nicht starr miteinander verbunden sind, sondern sich innerhalb ihrer gegebenen Strukturen bewegen.

Der amerikanische Osteopath John Upledger entwickelte in den 70er-Jahren die CST weiter. Als er einem Neurochirurgen bei einer Operation an der Halswirbelsäule assistierte, stellte er eine sehr feine Bewegung der Rückenmarkshäute mit einer

Frequenz von acht Schwingungen pro Minute fest. Auf diese Erfahrung stützte er seine weiteren Forschungen und Therapieansätze ab.

Sanfter Druck der Finger

Noch in der heutigen Anwendung lehnt sich die craniosacrale **Therapie** stark an die Theorie Sutherlands. Alles dreht sich um das System, welches Gehirn und Rückenmark schützt und nährt. Dazu gehören die Hirn- und Rückenmarkshäute, die Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit (der Liquor cerebrospinalis) und die Knochen des Schädels, der Wirbelsäule und das Kreuzbein. Der Liquor umspült Gehirn und Rückenmark. Die klare und farblose Flüssigkeit dient vor allem dem Ausgleich von Druckunterschieden. Sein Rhythmus entsteht laut Upledger durch die dauernde Produktion und Absorption des Liquors.

Laut der craniosacralen Theorie kann das freie Fließen dieser Bewegung durch Verspannungen, Krankheiten, Unfälle, Traumen und Schock beeinträchtigt oder gestört werden. Die Therapeutin versucht, Dysfunktionen und Stauungen im Körper und Schädel zu ertasten und durch sanften Druck der Finger (zirka 5-15 Gramm leichte Berührungen) zu lösen. Dies, damit der Körper wieder im Primärrhythmus pulsieren und sich selber heilen kann. «Es kann dabei durchaus auch vorkommen, dass Emotionen oder Erinnerungen an traumatische Lebenssituationen ins Bewusstsein treten», erklärt Claus Heitmann. Er sieht **Craniosacral**-Therapeuten aber nicht in der Rolle eines Psychiaters oder Psychotherapeuten. «Wir bilden unsere Leute zwar in der therapeutischen Gesprächsführung aus», sagt er, «wir grenzen uns aber ganz klar von der Psychotherapie ab.» Falls schwere psychische Probleme zu Tage treten, empfehle er dem Betroffenen, eine Fachperson aufzusuchen.

Keine Schulmedizin

Die CS-Therapieform wird von der Schulmedizin nicht anerkannt. Die klassische medizinische Lehre kennt beispielsweise keinen «Primärrhythmus», und sie verneint die Theorie Sutherlands, dass die Schädelplatten beweglich sind.

Für Claus Heitmann kein Grund, die **Therapie** in Frage zu stellen. «Ich bin selbst ein sehr skeptischer Mensch», sagt er, «doch die Schulmedizin ist für mich kein Massstab.» Heitmann stützt sich auf seine eigenen Erfahrungen ab. So bezweifelt die Schulmedizin die Existenz des craniosacralen Rhythmus, in den Kursen erspüren es die Therapeuten aber von selbst, und zwar ohne Vorkenntnisse. «Die Schulmedizin weiss noch vieles nicht», ergänzt er. So sei zum Beispiel noch unbekannt, wie die Rückenmarksflüssigkeit genau produziert werde.

Die Erfolge sprechen für sich. «Bei rund 70 Prozent meiner Patientinnen und Patienten resultiert eine Verbesserung des gesundheitlichen Zustands», bestätigt Heitmann. 50 Prozent seien nach der Behandlung gar symptomfrei. Tatsächlich gibt es zahlreiche Erfolgsmeldungen auch bei schwer wiegenden und bisher therapieresistenten Krankheiten. In einer Pilotstudie, durchgeführt am Unispital Zürich, konnte bei sieben von neun Patienten mit Schleudertraumata durch die **Craniosacral-Therapie** nahezu vollständige Heilung erreicht werden.

Die Methode wird deshalb inzwischen auch in einigen Spitälern, etwa am Universitätsspital Zürich, angeboten und im Rahmen der Zusatzversicherungen von den meisten Krankenkassen übernommen. ·

Sanfte manuelle Techniken am Schädel fördern die Beweglichkeit der Schädelknochen und entspannen die Hirnhaut.